



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

12月 こんだてびょう

令和6年度



南相馬市立原町幼小中学校

		血液や筋肉となっ て体を大きくする (たんぱく質) (カルシウム)	体の調子をよくして 病気になるにくくする (カロテン) (ビタミンC)	仕事や運動をする 時の力になる (炭水化物) (脂 質)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		
日	こんだてめい				小	中	幼
2月	むぎごはん			むぎごはん	594	755	506
	あかうおのたつたあげ 	あかうお	しょうが	でんぶん あぶら	26.0	31.3	22.1
	こまつなみそマヨネーズあえ	とりにく みそ	こまつな にんじん もやし	マヨネーズ (卵なし)	21.7	24.6	19.0
	ふゆやさいたっぷりじる	あつあげ	だいこん にんじん ごぼう こねぎ しいたけ	さといも こんにゃく あぶら	2.0	2.3	1.5
3月	ごはん			ごはん	603	752	487
	ぶたにくのアップルソースがけ 	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	さとう	27.0	31.8	22.4
	コールスローサラダ	ハム	キャベツ にんじん コーン レモン	コールスロートレッシング	21.7	24.7	18.9
	たまねぎのみそじる	とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな		2.0	2.4	1.7
＜かみかみ献立＞南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。							
4月	ほうとううどん 	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ だいこん はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら	627	799	520
	ごぼうチップ (麦)		ごぼう 	こむぎこ あぶら	26.8	33.7	22.5
	みかん		みかん		18.6	21.1	16.4
					2.4	2.8	2.0
＜いちおし献立＞南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。							
5月	むぎごはん			むぎごはん	591	752	502
	SDGsでづくりふりかけ 	ぶたにく こんぶ かつおぶし		さとう あぶら 	26.5	31.6	22.6
	マロニーサラダ	ハム	キャベツ もやし にんじん	あぶら さとう マロニー	19.7	22.3	17.5
	ちくぜんに	とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	さといも こんにゃく あぶら さとう	1.7	2.0	1.4
6月	セルフホイップパン (乳)		みかん ラ・フランス	コッペパン ホイップクリーム	674	883	560
	ベーコンサラダ 	ベーコン	みずな きゅうり コーン グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	24.3	30.8	20.6
	ミネストローネ (麦)	とりにく だいず きんときまめ おおふくまめ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく トマト パセリ	オリーブオイル さとう マカロニ じゃがいも	27.5	34.0	23.4
					2.2	2.8	1.9
9月	むぎごはん			むぎごはん	597	764	514
	とりにくのからあげ (2コ) 	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	27.4	32.8	23.5
	きりぼしだいこんのハリハリあえ	かまぼこ	きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう あぶら	19.0	21.5	16.8
	じゃがいものみそじる	あつあげ みそ	はくさい にんじん ねぎ	じゃがいも	2.1	2.5	1.7
10月	ポークカレー (麦乳)	ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	665	836	511
	まめまめサラダ 	だいず ハム	えだまめ コーン ブロッコリー にんじん	あぶら さとう	25.6	31.7	19.9
	かたぬきチーズ (乳) (小中のみ)	チーズ			24.1	28.2	18.5
					2.7	3.2	1.9
11月	かんたんメン (卵：中のみ) 	ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご (中のみ)	にんじん はくさい たけのこ もやし きくらげ ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら でんぶん	589	752	484
	わかめのサラダ	わかめ とりにく	にんじん キャベツ	あおじそドレッシング	28.7	37.1	24.1
	りんごのヨーグルトケーキ (麦乳)	スキムミルク ヨーグルト	りんご レモン 	ホットケーキミックス さとう あぶら	16.0	19.8	14.1
					3.0	3.7	2.4
12月	むぎごはん			むぎごはん	620	797	521
	さばのみそに 	さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	29.0	35.2	24.3
	ポテトあえ	ベーコン	コーン えだまめ パプリカ	じゃがいも	23.0	27.0	19.6
	かきたまじる (卵)	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	でんぶん	2.3	2.9	1.9

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

 <冬至メニュー> 寒い冬、ビタミンAの多いかぼちゃを食べて、カゼをひかないようにしていました。 夏にとれるかぼちゃは、冬至を過ぎると傷んで保存がきかなくなってしまいます。 食べられなくなってしまう前に、ムダにしないための先人の知恵です。 													
13	金	こくとうコッペパン				コッペパン	くろさとう	634	830	529			
		はくさいのサラダ			はくさい	なつみかん	きゅうり	25.9	32.3	21.9			
		とりにくとかさいのとうにゅうスープ		とりにく	しろはな	なめ	とうにゅう	15.3	18.2	13.8			
		とうじかぼちゃ	今年の冬至は21日です。	あずき	かぼちゃ		しらたまだんご	2.2	2.8	1.8			
16	月	むぎごはん				むぎごはん		590	748	486			
		マーボー豆腐		ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	たまねぎ	たけのこ	28.3	33.2	22.0	
		レタスとコーンのあえもの		とりにく			にんじん	グリーンカール	レタス	19.2	21.8	16.7	
		あおのりこざかな(麦)〈小中〉		いわし	あおのり			さとう	1.8	2.1	1.0		
17	火	きりこんぶごはん		こんぶ	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう	えだまめ	624	765	458	
		ツナサラダ		ツナ			たまねぎ	ブロッコリー	マヨネーズ(卵なし)	26.1	30.3	19.1	
		はくさいのみそしる(麦)		とうふ	わかめ	みそ	はくさい	ねぎ	ふ	22.6	25.5	18.1	
		ヨーグルト(乳)〈小中〉		ヨーグルト					2.0	2.3	1.6		
 <クリスマス献立> 給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクトです。 													
18	水	スパゲッティミートソース		ぶたにく	とりにく	たまねぎ	にんじん	セロリー		644	811	540	
		イタリアンサラダ				マッシュルーム	にんにく	トマト	パセリ	26.0	32.1	21.7	
		ゼレクトケーキ				きゅうり	パプリカ	コーン	サニーレタス	21.7	23.8	19.6	
		・クリスマスケーキいちご・チョコ(麦乳卵) ・こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ・ストロベリーゼリー							クリスマスケーキいちご・チョコ(麦乳卵) こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ストロベリーゼリー	2.0	2.4	1.7	
 <日本型食生活の日> 南相馬市では主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた、日本型食事の献立を提供しています。													
 <ふくしま健康応援メニュー> 福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「きのこのけんちん汁」を提供します。  大根がテーマです。													
19	木	むぎごはん				むぎごはん		589	753	500			
		こがれいのからあげ		こがれい		でんぶん	あぶら	25.6	31.1	21.5			
		こまつなのきんしあえ(卵)		たまご	こまつな	えだまめ	にんじん	もやし	22.0	25.2	19.2		
		きのこのけんちんじる		とうふ	あぶらあげ	だいこん	にんじん	ごぼう	しいたけ	1.7	1.9	1.5	
20	金	しよくパン				しよくパン		653	839	556			
		いちごジャム				いちごジャム		24.9	31.5	21.4			
		じゃがいものチーズやき(乳)		ベーコン	チーズ	たまねぎ	あかピーマン	22.3	26.5	19.5			
		ワンタンスープ(麦)		ぶたにく	かまぼこ	にんじん	もやし	しいたけ	チンゲンサイ	2.2	2.9	1.9	
 後期前半終了日(冬休みは12/24~1/7までです。)													
23	月	そばろどん		ぶたにく	しみ豆腐	たまねぎ	にんじん	しょうが	むぎごはん	645	818	551	
		マカロニサラダ(麦)		ハム		ごぼう	えだまめ	でんぶん	あぶら	27.1	32.3	23.2	
		とうふのみそしる		わかめ	とうふ	みそ	ねぎ	じゃがいも	マカロニ	25.0	28.8	21.5	
									マヨネーズ(卵なし)	2.0	2.4	1.8	
 後期後半期開始は1月8日です   冬休みは、お料理を覚えるのに 絶好のチャンス!ぜひトライして みよう!										今月の 平均値	621 26.6 21.2 2.1	791 32.4 24.6 2.6	514 22.1 18.3 1.7


<今月の南相馬市内産使用食材>

南相馬市産の食材を食べよう!
「パプリカ、だいこん、はくさい、ねぎ」です。



イラスト「学校給食」より引用
冬やさいをたっぷりたべよう!!

もうすぐ冬休みになります。冬休み中は食生活が乱れ、不規則になりがちです。このような食生活は、免疫も低下し体調をこわしやすくなります。体調を崩さないように生活リズムを維持していきましょう。冬休みは沢山のイベントや伝統行事があるため、家族で食卓を囲み日本の食文化にふれるいい機会です。また休みを利用して料理をつくってみたり、お手伝いをするなど家族の一員として積極的に参加しましょう。


体の抵抗力を高めよう!

食事

運動

睡眠

適度な運動と睡眠も忘れずに!

①体を温める食べもの
 ○土のエネルギーをたくわえて育った根菜類が体を温めます。
 ○たんばく質を多く含む食品(たんばく質は体の中でエネルギーに変換します。

②鼻やのどの粘膜を守る
 ビタミンA
 にんじん かぼちゃ レバー
 うなぎ ほうれん草

③抵抗力を高める
 ビタミンC
 だいこん 青ピーマン みかん
 レモン じゃがいも